

SPÅRVÄGENS SPORT



En återkommande informationsskrift
från aktiva, ledare och coacher
i Spårvägen Simförening
Simklubben i Västerort

Nr 20-21
NOV 2011
Dubbelnr årgång 6

Ladda inför vintern

Bland mycket annat hittar du:

Ordförande har ordet	2
Frågor till föräldratränare	4
Simma sumarum	6-7
Forsells funderingar	8
Sov längre	8
Snart kommer Erik	9
Föräldrar på läger	10
Rafflande final Serie Sim	13



Det gäller att
hissa fanan högt
sid 6-7

HUVUDREDAKTION

Stephan Good
Linn Bessner
Martina Aronsson

SPÅRVÄGEN SIMSPORT nr 20-21, november 2011

Spårvägen Simförening
Bräckegatan 14, 162 61 Vällingby
www.sparvagensim.se
kansli@sparvagensim.se
Tel 08-471 82 25
BG 623-5246 BG (OCR) 5407-4620
Spårvägen Simsport utkommer fyra gånger per år
och upplagan är 1400 ex.

Spårvägen Simförening har för närvarande totalt 2269 medlemmar varav cirka 120 är i tävlingsverksamheten. I vår tränarstab ingår ca 70 tränare i de olika verksamheterna Sim & Lek, Teknikskolan, Träningsverksamhet, Tävlingsverksamheten, Simning med funktionsnedsättning, Simkunnighet- & Lovverksamhet samt Vuxensim.

Våra anställda är:

Martina Aronsson
Verksamhetschef
martina.aronsson@sparvagensim.se

Anne Forsell
Elittränare
anne.forsell@sparvagensim.se

Jenny Gustavsson
Tränare: Elitgruppen, A Äldre, Simkunnighetsansvarig
jenny.gustavsson@sparvagensim.se

Stina Enzell-Larsson
Ekonomi, Bästa 4an
stina.enzell@sparvagensim.se

Linn Bessner
Anläggnings- & Lovansvarig, Medlemsservice,
Utbildning och Utveckling
linn.bessner@sparvagensim.se

Karin Landqvist
Breddansvarig, Medlemsservice, Tränare B Gul
karin.landqvist@sparvagensim.se

Maria Gustafsson
Tränare: A Yngre
maria.gustafsson@sparvagensim.se

Irene Trybom
SKP, Breddpedagog
irene.trybom@sparvagensim.se

Monica Billgren
SKP, Breddpedagog
monica.billgren@sparvagensim.se

Styrelsen i Spårvägen Simförening har 10 ledamöter:

Ensio Andersson, Ordförande
Annika Forsgren, Vice Ordf
Mia Westerberg, kassör
Pia Johansson, sekreterare

Övriga ledamöter:

Stefan Lönngrén, Karin Hellström, Anders Backlund
Jonatan Wik, Marie Grenholm, Thord Hagmansson

Min åsikt är att vår förening ständig är under utveckling. Vår medvetna fokusering på förbättringar och kvalitetshöjande åtgärder under föregående år var en god investering för innevarande år.

Tittar vi tillbaka ett antal månader finns det en mängd framsteg (lyft), som kan omnämnas.

De flesta av dessa framsteg har till viss del möjliggjorts genom ansökningar om medel från idrottslyftet.

KANSLI - LYFTET

Det stora lyftet för vår verksamhet och speciellt för våra anställda är de nya lokalerna på Bräckegatan 14, ett stenkast från simhallen, där vi bjöd på invigningsmingel i slutet av oktober. Vi har sökt nya lokaler under en längre tid och det kan inte nog framhållas hur uttållig vår personal varit med tidigare lokal. Allteftersom antalet anställda ökade blev arbetsmiljön allt tveksamare.

Det var med stort engagemang och intresse som Martina med personal ordnade med allt som hade med "kansli lyftet" att göra och tack Stephan för uppfräschningen av lokalerna.

BREDD - LYFTET

Nytt för denna hösttermin är att vi lanserat en "standardiserad planering" i breddverksamheten, som förberetts under våren bl a genom att hälsa på hos andra simföreningar.

Planeringen består av styrda pass, där det tydligt framgår vilka övningar som ska göras, i vilken ordning de ska utföras samt hur lång tid eller antal meter som varje övning ska ta eller simmas.

Skälet till att styra upp planeringen är med förhoppning om att skapa en verksamhet med hög kvalitet oavsett anläggning och en hög lägstnivå samt att vi ska känna oss trygga med att varje gruppnivå tränar lika och på rätt saker.

Spontana reaktioner kom redan första veckan, från tränarna. Under hand har det inkommit ett flertal positiva omdömen på den nya metoden, från föräldrar.

Följande beröm har kommunicerats till oss:

”Jag ville bara berätta att jag är väldigt imponerad av träningen. Den verkar väldigt väl inarbetad och pedagogisk. Det är otroligt spännande att sitta och titta, och se hur fort eleverna lär sig. Känns som väl investerad fritid.”

”Det är verkligen skillnad på simskola, det märks att det är en äkta simklubb han börjat i! Rasmus tycker det är jättekul att hela tiden lära sig mer!”

Stor eloge till Karin och Linn, som är de som

infört detta i vår verksamhet.

”HANDIKAPPSIM” - LYFTET

Vi har under en längre tid haft simmare med funktionsnedsättning i våra "ordinarie" breddverksamhet

och även i tävlingsgrupper. I samband med vårt framtidsänk har vi tittat på att även erbjuda egen verksamhet för personer med funktionsnedsättning, genom att ansluta oss till handikappförbundet.

Sagt och gjort, vi ansökte om medlemskap och stöd via idrottsprojekt för att förbereda och skapa möjligheter för att starta upp denna typ verksamhet. Ett av våra syften är att vi vill leva upp till vår vision att vara en förening för alla.

Våra förutsättningar är goda eftersom vi sedan tidigare har ett samarbete med och verksamhet i Beckomberga, som är Handikappförbundets "egen" simhall.

Vi har redan anställt en tränare, med både kompetens och erfarenhet på området och som så snart som möjligt är beredd att ta sig an denna verksamhet.

Välkommen Monica Billgren! Vi smyger igång redan i mitten av november. Bra jobbat med att få till den nya verksamheten, Anne och Martina!

SIMKUNNIGHETS - LYFTET

Vår dagverksamhet, i form av skolsim och simskolor, har lyft sig bl a genom utarbetade riktlinjer för simkunnighet. Överlag har vi även goda omdömen från vår lovverksamhet i somras.

–Vår skolsimundervisning (simma säkert projektet) för Stockholms stad utförs i Vällingby-, Spånga-, Husby- och Tensta Simhall.

–Simundervisning som finansieras av stiftelsen H2O genomförs i Tenstabadet, där fyra grupper från några förskolor i närområdet får sin simundervisning.

–Vi har utfört "siminriktningsdagar" under hösten med årsklass 4 i Husbygårdsskolan, som varit uppskattade.

–Vinstaskolan har sökt pengar från Idrottslyftet för att anlita oss som simlärare. Simundervisningen kommer att ske i Spångbadet.

–Interkulturella skolan har fått sin simundervisning under hösten, på tisdagar och onsdagar i Spångbadet.

Bra jobbat Jenny och Linn.

ANLÄGGNING - LYFTET

Kontakterna med Stockholms stad kring upprustningen av baden i Västerort har tagit en ny och överraskande vändning.

Simklubbarna i Västerort har gått samman och flitigt uppvaktat berörda borgarråd, Regina Kiveus och Madelene Sjöstedt samt finansborgarrådet Sten Nordin. I ett av breven ställde sig, även Stockholms Idrottsförbund och Svenska Simförbundet, bakom formuleringarna.

Vår inriktning är att det, för det första måste skapas/säkras ett evakueringsbad (Nälsta) innan renoveringarna av i Åkeshov och Vällingby påbörjas. De senaste beskederna är att beräknad start för Åkeshov är 2013 och för Vällingby är 2015. Det innebär att ett evakueringsbad måste ordnas redan under nästa år, 2012.

En permanent övertäckning av Nälstabadet beräknas kosta mer än dubbelt så mycket som en temporär lösning (tält). Föreningarna har bland annat bidragit med information om att det finns billigare alternativ.

Vårt bidrag, Linn och Thord, gör en förtjänstfull insats i gruppen. Vi väntar med spänning på nästa drag i "spelet om miljonerna".



FÖRENINGSTÖD - LYFTET

Idrottsborgarrådet Regina Kiveus verkar nu ha gjort sin läxa efter händelserna för snart ett år sedan. Under hösten har vi, tillsammans med ett antal övriga föreningar, varit inbjudna till två föreningsmöten.

Den första träffen i september handlade bl a om redovisning av en föreningsenkät som

utförts under våren 2011. Hela 95 föreningar hade tillfrågats. Enkäten gick ut på att få fram föreningarnas åsikt om de olika bidragen, "på alla ledar". Därefter fick ett antal "goda exempel" – för eningar hålla var sitt anförande om just varför de lyckats.

Därefter var det diskussioner i mindre grupper med en ledamot från idrottsnämnden vid varje bord.

Vi deltog med undertecknad och Linn Bessner. Linn blev strax efter mötet utsedd att ingå i en referensgrupp åt stadens tjänstemän och politiker.

Den andra träffen i oktober handlade mer inriktat om deras förslag till föreningsstöd inför 2012. De inbjudna denna gång var de som deltog på föreningsmötet i slutet av januari 2011 samt till dem som suttit med i referensgruppen för översynen av föreningsstödet. Det berättades att ett antal träffar med referensgruppen hade skett och att en föreningsenkät om föreningsstödet skickats ut. Idrottsförvaltningen hade även försökt skaffa så bra bild som möjligt utifrån de synpunkter som finns på nuvarande och kommande föreningsstöd. Under kvällen presenterades resultatet av enkäten och naturligtvis även förslaget till "nytt" föreningsstöd.

Stadens tjänstemän är tacksamma för den hjälp de fått från föreningslivet och ett särskilt omnämnande får referensgruppen för all tid de lagt ner under året.

Det som händer nu är att ärendet är flyttat från idrottsnämndens novembermöte till nämndsammansamlingen i december. Skälet är bl a

att det ska bli en tydligare koppling till verksamhetsplanen för 2012. Vi väntar med stort intresse!

Grattis Linn till goda insatser i gruppen!

SES BENCHMARKING - LYFTET

Spårvägen Simförening fick genom sitt medlemskap i Svensk Elitsimning möjlighet att vara med i en Benchmarkingstudie.

Starten var årsmötet i Helsingborg i januari och under våren svarade 26 av Sveriges största simföreningar

hur sin verksamhet är uppbyggd. Studien berör fem områden: Medlemmar och organisation, Ekonomi och administration, Tävlingsverksamhet, Breddverksamhet och Anläggning.

Utgångspunkten är att svensk simidrott, genom Svenska Simförbundets strategiska mål, har en gemensam målbild att tillhöra världstoppen. Det är troligt att om vi ska befinna oss i

världstoppen bör även simföreningarna bedriva en verksamhet som visar världsklass på alla olika plan.

Spårvägen har en bra organiserad verksamhet, men vi vet att vi har växt oerhört mycket de sista åren. Vi vill ständigt utvecklas och av den anledningen kommer vi att inspireras mycket av den studie som nu presenterats.

Vi ser också att vi ligger i framkant i Svensk Simidrott men hittar ändå olika områden som vi vill lyfta, prioritera och vidareutveckla.

De viktigaste framgångsfaktorerna som vi 26 simföreningar ser är:

- Engagerad kompetent styrelse och personal.
- Beslutanderätten och tydliga ansvarsområden hos anställd personal ger snabba resultat.
- Vision och långsiktighet.
- Röd tråd med ordning och reda ger kontinuitet i verksamheten.
- Kommunikation och tydlighet

De största utmaningarna som vi i Spårvägen håller med om till fullo är:

- Hitta och rekrytera engagerade föräldrar och ledare.
- Att lyckas behålla ideella ledare under längre tid så att kontinuitet skapas.
- Hitta tid för att strukturera och planera verksamheten samt för att sätta tydliga mål

Reflektioner och slutord från Svensk Elitsimnings styrelse är att:

- egna initiativ lönar sig
- vänta inte på andra partners
- klockan slår snart för ännu fler bassänger i Sverige,
- vill vi fortsätta vara en aktiv part behöver vi ta ett ytterligare steg.

Detta ligger helt i linje med Spårvägens simstyrelse och vad personalens operativa verksamhet är fokuserad på.

SSF - LYFTET

Under en helg i mitten av september var vi många från vår förening (SSF) som deltog på en välbesökt aktivitet (Simidrottsforum) på Globe Hotel, arrangerat av vårt förbund (SSF).

Detta var det bästa och mest stimulerande möte, under mina dryga 20 år på central nivå. Grattis till ett bra jobb SSF och särskilt till de från vår förening; Karin H, som totalansvarig, Stefan L för musiksatt bildspel och som ljudtekniker samt Peter A som höll i paneldebatten. All dokumentation från forumet finns på simförbundet.se under fliken "Simidrottsforum".

Nu siktar vi alla gemensamt på att lyfta Spårvägen Simförening mot nya höjder.

Välkommen till ännu ett nummer av Spårvägen Simsport.

Visste du att...

Spårvägen Simförening har 133 olika grupper i gång på kvällar och helger varje vecka.

Bli medlem

Spårvägen Simförening.

För 80:- blir du medlem. Familj 200:-

Ständig medlem 3000:- så får du vår eleganta klubbkavaj.

BG 623-5246

Vi frågar föräldrar som är tränare



Kristina Lignell

Min yngsta krånglade lite i början av sin "karriär" (hon går nu i T2) och när jag försökte trösta/uppmuntra från kanten uppmanade tränare Ewa Gysell mig helt enkelt - "på med baddräkt och hoppa i själv!!". Och Ewa lyder man... Sen märkte jag att jag tyckte det var riktigt kul, och på den vägen är det. Nu har jag väl hållit på i ca 3 år.



Ylwa Svanström

Jag har tidigare varit aktiv simmare, tränare, plask & lek ledare och vattengymnastikinstruktör i BRSS (Botkyrka Rönninge Sim Sällskap). 1999-2000 tränade jag Stockholms Polisens B-grupp men har sedan dess haft ett uppehåll. Nu simmar min 5 åriga son i Spårvägens "Fisken" och då känns det jätteroligt att komma tillbaka "hem" till simhallen och känna klordoften igen! Spårvägen har dessutom en ovanligt bra struktur och ordning som gör det ganska enkelt att börja som ny tränare=)



Emilia Andersson

Det här är andra terminen som jag är tränare. Förra terminen var jag i Fisken och nu i Hajen. Mina två barn har simmat i fyra terminer och jag blev alltid så sugen på att hoppa i vattnet.



Gunilla Vanhainen

Jag har varit simtränare i ca 2 år nu, anledningen är att jag själv älskar idrotten o tycker det är roligt att vara med i vattnet. Två av mina barn är med i klubben o simtränar i de yngre grupperna o jag hoppas de ska tycka att det är lika kul som jag att simma. Har jag tur får jag bli en simförälder som får följa med på tävlingar o sova på luftmadrass i gymnasalar!

Vilken är din favoritövning i vattnet?

Stålmannen

Just nu håller "Fiskarna" på att förbereda voltvändningar med att lära sig kul-lerbyttor - det är kul!

Allt är roligt och eftersom jag inte har någon simbakgrund själv så lär jag mig väldigt mycket hela tiden.

Svårt svara på men det skulle kunna vara att träna start o vändning samt frisim. När man tränar dykning ser man snabbt resultat, detsamma med frisim. När tekniken börjar sitta blir det ofta kul att simma, det går fortare och det blir inte så kämpigt att få luft!

Vad är din favoritmaträtt?

En vålmarmorad entrecote med vitlökssmör och mycket sallad där till.

Min favoritmaträtt är Sjömansbiff.

Svår fråga, det beror nog på humör och årstid.

Pasta i alla dess former (förutom med köttbullar eller köttfärssås, det har jag förätit mig på).

Vad gör du när du inte är simtränare?

Altviolinist i Sveriges Radios Symfoniorkester.

Jobbar, tränar i Vällingbyhallen några gånger per vecka och resten av tiden leker jag och min sambo med våra två barn som är 2,5 och 5,5 år. De simmar, spelar fotboll och basket så det blir en del sport. Vi gillar verkligen att bada och har testat alla äventyrsbad i Stockholmsområdet, favoriten är Husbybadet för den JÄTTE-branta vattenrutschbanan och grottan med den starka strömvriveln.

Då jobbar jag som läkare på Karolinska Sjukhuset i Solna.

Bygger lego med barnen eller har gosdjurskalas med dom o alla gosdjur. Undervisar också i biologi o naturkunskap på Spånga gymnasium.

Vad är fördelarna med att vara tränare jämfört med att sitta och titta på kanten och titta?

Dels är det förstås bra att själv riktigt känna på vad barnen förväntas lära sig och dels är det en så uppfriskande och total kontrast till ens vanliga yrkesroll. Mycket roligare än att sitta och halvsova på kanten!

Den största fördelen är att det är så RO-LIGT att både få busa lite med barnen och samtidigt kunna hjälpa dem att bli bättre och bättre på att simma. Vi har alltid kul och jag är alltid glad när jag går från ett träningspass!

Att man lär känna barnen och att man får bada och basta!

Finns många fördelar! Dels är det roligt att vara i vattnet o få hjälpa till samt att få lära känna barnen, dels är det fruktansvärt svidigt att sitta i simhallen o titta på i 45 minuter, jag slipper komma ut ur badhuset högrödt i ansiktet o med vätskebrist!

Nya mål i breddverksamheten

/Karin Landquist

Vi närmar oss slutet av höstterminen och kan se tillbaka på en termin där vi för första gången valt att strukturera upp verksamheten genom en standardiserad planering.

Bakgrunden till detta var att vi ville ge alla barn i vår verksamhet samma möjligheter att utvecklas och skapa en verksamhet som har samma upplägg oberoende av enskilda tränare. Vi vill behålla våra fantastiska tränare och vill tillsammans skapa en verksamhet med genomgående hög kvalitet.

Vi införde dessa förändringar höstterminen 2011 och respon- sen kom på en gång. Vi har fått ris men framför allt ros från föräldrar till barn i verksamheten:

"Träningen verkar väldigt väl inarbetad och pedagogisk. Det är otroligt spännande att sitta och titta, och se hur fort eleverna lär sig. Känns som väl investerad fritid."

"Det är verkligen skillnad på simskola, det märks att det är en äkta simförening han börjat i!"

Vi glädjer oss förstås åt detta och känner oss trygga i att vi valt att gå rätt väg, vi är glada men inte nöjda – vi vill mer!

Förändringsarbetet fortsätter

Inför vårterminen fortsätter förändringsarbetet,

givetvis med vidareutveckling av varje nivåns planering men också med nya bitar såsom ett standardiserat landträningsprogram.

Vi vill under våren behålla vårt fokus på teknik och teknikinläring och bredda detta till att även innefatta de övningar vi gör på land. Vi är övertygade om att barn som tränar till exempel balans, rörlighet och koordination på land har nytta av detta även i vattnet och på fritiden.



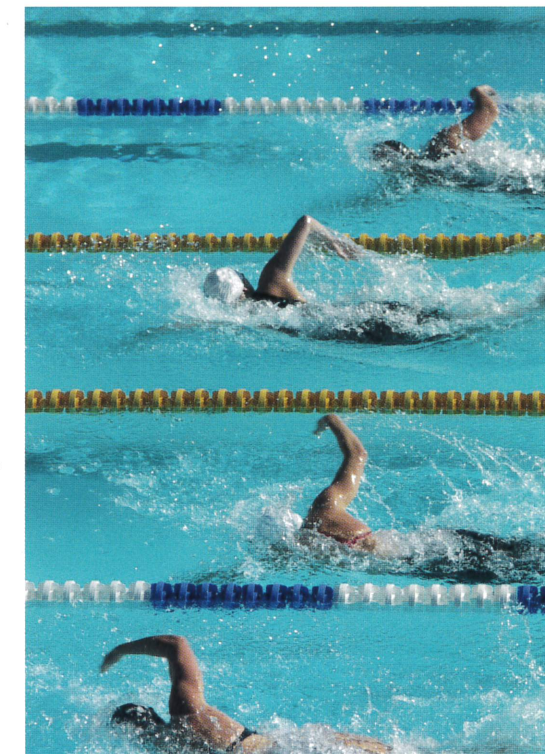
Vi vill skapa Stockholms bästa breddverksamhet Spårvägen Simförening är även en elitsatsande förening och som sådan är vi vana att sätta mål (och delmål

förstås), vårt mål för breddverksamheten är att skapa Stockholms bästa breddverksamhet. Vi upplever att vi är på god väg och kommer under 2012 att fortsätta detta arbete. Det innebär förstås förändringar i verksamheten men vi vill även fortsättningsvis att vår verksamhet ska präglas av glädje, vattenvana (som vi jobbar med på alla nivåer – ända upp i tävlingsverksamheten) och fokus på teknikinläring, korta sträckor med fokus på rätt rörelsemönster.

Vi hoppas att ni väljer att följa med oss på denna resa och hjälper oss bli bättre genom att återkoppla till oss om ni har frågor, funderingar eller synpunkter.

Visste du att...

efternamnet; Gustavsson, innehafts av 4 anställda under de senaste 4 åren. Likaså hette "Sim's" grundare Gunnar "Hacke" Gustavsson



Simma summer vilket Sum-Sim!

/Jenny Gustavsson



Många supportrar på Spärvägens läktarsektion

Spärvägen har levererat och det med besked. 16 individuella finaler och därtill massa fina lagkapper resulterar i att Spärvägen hamnar på en åttonde plats i klubbstriden! Grymt! Det var knappast lugna simningar från Spärvägarna i Lugnet i Falun 20-24 juli, 2011.

Några händelser som vi kommer att minnas extra länge: Tobias Gustafson (-94) hade dagen innan varit så nära att ta sin första SUM-SIM medalj, men en överväxling i äldsta killarnas medleylag satte stopp för det.

Allt i egna händer

På fredagen hade han allt i egna händer, 200 bröstsim och utsagor sa att det var precis innan insimmet på morgonen som han bestämde sig. Han hade ju värsta slagläget och chans till final! Och så blev det. Pers med åtta(!) sekunder och till final som trea. Väl där kändes det som om att vad som än skulle hända så var det en bonus.

Tobias ville annorlunda, han hade ju bestämt sig. En betydligt tuffare tredje femtia än på morgonen resulterar i ytterligare ett personligt rekord och en bronsmedalj! Det var något av det grymmaste vi på läktaren skådat, vilket lopp!

Pers med totalt nio sekunder, SM-kval och medalj i sin första individuella final. Sanslöst!

Grattis Tobbe! Och att se pappa Leif dansade under prisutdelningen med kameran i högsta hugg gör denna solskenshistoria än mer känslösam. Kul att se!

Joker i leken

Lilla Malin Wallén (-97) var med som en joker i leken, hon hade kommit med till SUM-SIM på en bonusplats trots att hon inte klarat kvaltiden. Detta eftersom det inte var tillräckligt många kvalade i grenen.

400 medley var sträckan och Malin tog verkligen chansen, i första heatet slår hon till med nytt pers med ca 6 sekunder och Malins nervositet innan loppet byttes snabbt ut till ren och sann lycka. Bra debut!

Malin börjar simma av, sen rullar heaten på. Simmarna i vattnet tar inte för sig och det börjas viska bland tränarna. Hur långt ska Malins tid räcka?

Det gäller att ta för sig

Efter sista heatet står det klart – Malin vidare till

final som 7:a. WOW! På en tid över SUM-SIM kvalet. Vem hade trott det?!

Väl i finalen bäddar ett framförallt grymt bröstsim och frsim till finfint pers, denna gång under sum-sim kvalet och en mycket fin 8:e plats för Malin (näst bästa 97:a!).

Vi älskar simmare som tar för sig när de får chansen. Malin, du gjorde det.

Två andra tjejer som också tog för sig i finalerna var Cecilia Wallén och Jessica Billquist.



Spärvägens flagga vajade elegant på toppen av hoppbacken

Cecilia på 100 ry och Jessica på 200 br och inte nog med att tjejerna simmade fortare i finalen än i försöken (riktigt bra!) så fixar de även ett SM- respektive JSM-kval. Och glädjetårarna sprutade! Underbart.

Killarnas revansch

Att se de äldsta killarnas revansch på frisimslagkapperna är också något vi kommer att minnas länge.

Överväxlingen på medleylaget där siktet var inställt på guld (men hade räckt till silver) kom ju så snöpligt. Det var därför extra kul att se kill-

arna på frisimslagkapperna, trots parkeringsböterna vid växlingarna fixade killarna Adam Karlsson, Gustav Thorstrand, Haider Adel Ali och Ali Adel Ali silver på både 4x100 fr och 4x200 fr.

Grattis till medaljerna grabbar! Adam K fick även med sig en individuell medalj hem. Ett brons på 200 ry efter ett pers med över tre sekunder. Denna gång ville du verkligen simma 200 ry, mycket kul att se!

Pers på samtliga sträckor

Vi kommer även att minnas småkillarnas (Tobias Henriksson, Patrik Eriksson, Anton Lünings och Mattias Freiholtz) fajt på 4x200 fr.

Pers på samtliga sträckor resulterar tillslut i en mycket fin fjärdeplats, ynka sekunden från bronset. Bra jobbat killar! Ni har framtiden för er.

Vi skulle kunna fortsätta i en oändlighet med att berätta om alla fina framgångar, roliga extralopp, debutanter som klev fram och tog chansen, -94:ors avsked i Sum-Simbassängen, simmare som slog pers på allt de simmade, vilt hejande föräldrar i supersnygga tröjor men

jag väljer att avsluta här.

SUM-SIM är slut för denna gång. Ett fantastiskt mästerskap. Åttonde bästa ungdomsklubb i Sverige!

Många i truppen har nu vuxit ur SUM-SIM kostymen och det är dags att börja växa i junior-kostymen. Vilka JSM/SM vi har framför oss!

Samtidigt som vi redan ser fram emot nästa SUM-SIM. Då ska de som debuterade denna gång, ta för sig än mer med hjälp av erfarenheten och förhoppningsvis har vi ett nytt gäng som debuterar och tar över efter -94orna.



Adam laddar inför starten

ALLA 25 SIMMARE I FALUN SKA KÄNNA DELAKTIGHET I DE FINA FRAMGÅNGARNA. TACK FÖR UPPVISNINGEN I FALUN!

Individuella finalister var:

Adam K 200 ry (3:a),	Tobias H 200 ry (6:a),
Tobias G 200 br (3:a),	Jessica B 100 fj (7:a),
Jessica B 200 me (6:a),	Mattias F 400 fr (7:a),
Adam K 100 ry (4:a),	Jessica B 200 ry (7:a),
Cecilia W 100 ry (6:a),	Emma W 100 ry (5:a),
Ali AA 200 fr (7:a),	Gustav T 1500 fr (8:a),
Cecilia W 200 ry (8:a),	Emma W 200 ry (6:a),
Tobias G 100 br (4:a),	Malin W 400 me (8:a).



Utsikten från hoppbacken i Falun där Spärvägens flagga vajade högs upp

Sommarverksamheten 2011

/Linn Bessner

Sommaren 2011 blev den bäst besökta någonsin!

Utvärderingarna som föräldrarna besvarat visar att ni är väldigt nöjda med verksamheten och tycker att våra simlärare och simtränare är engagerade, glada och kunniga.

Vidare visar utvärderingen att många deltagare får information om våra verksamheter genom andra, "ryktet sprider sig" tolkar vi det som. Lovverksamheten har utvecklats både kvalitativt och kvantitativt de senaste åren vilket vi märker på besöksstatistiken, enkäterna

samt att samtliga 35 platser till höstens lovkolle tog slut på 2 dygn! Kanske är det dags för dubbelt deltagarantal till våren? Då givetvis uppdelade.

Ni hänger väl med i lovverksamheten? För att se utvärderingen från sommarens enkäter går det bra att göra det på www.sparvagensim.se.

Jag vill tacka alla simlärare och simtränare för ert gedigna arbete under sommaren!



Att sova längre "hjälp" idrottare att nå toppprestanda"

<http://www.bbc.co.uk/news/health-13974130>
1 juli 2011
Värdet av sömn har förstärkts av ytterligare en vetenskaplig studie.

Forskningen som publiceras i tidskriften Sleep tyder på att mer sömn markant kan förbättra fysisk prestation. När Stanford Universitets manliga basketlag blev ombesatta att sova 10 timmar per natt i sex veckor förbättrade spelarna sitt skytte med 9%.

Studien visade att sömn och vila är lika viktigt som träning och kost för elitidrottare. Cheri Mah, forskare vid Stanford Sleep Disorders och Research Laboratory säger att: "Intuitivt vet många spelare och tränare att vila och sömn är viktiga, men det är ofta det första som offras".

Forskarna bad spelarna att sova som vanligt (sex till nio timmar per natt) i två till fyra veckor och därefter försöka sova 10 timmar varje natt i fem till sju veckor. De ombads också att ta en tupplur när resande hindrade dem från att få 10 timmars nattsömn. Resultatet blev att spelarna

sprang snabbare (16,2 sekunder i början av studien jämfört med 15,5 sekunder i slutet), deras skytte förbättrades med 9% och deras trötthet sjönk. Spelarna blev också bättre under tuffa matcher.

Resultaten tyder på att det är viktigt att sömnen prioriteras under en lång tidsperiod, inte bara kvällen innan match/tävling. Sömn är en "okänd, men sannolikt kritisk faktor för att nå toppprestanda" och att resultaten kan tillämpas för motionärer, studerande samt för elitidrottare.

Derk-Jan Dijk, professor i sömn och fysiologi vid University of Surrey, säger att vi bör titta på sömn på samma sätt som motion. Sömn bör ses som en aktiv process. Att få tillräckligt med sömn är en positiv sak som hjälper dig att utföra alla aspekter av livet. Det kan vara att extra sömn leder till effektivare träningsrutiner och hjälper oss att lära mönster bättre.

Övning ger färdighet - och det bänder snabbare om du får tillräckligt med sömn.



Höstlovet har varit, det betyder att det faktiskt är höst! Det är med skräckblandad förtjusning jag ser fram emot säsongens vinter! Förtjusning för jag tycker om att åka skidor, ljuset som den vita snön ger och en kyla mellan -6 och -20 gör att man kan klä sig och hålla sig varm. Skräck om det blir varmare, fuktigare och mörkt! Vi får väl se vad det blir och bara gilla läget!

Höstterminen går fort! Den är kort! Tävlingarna är i full gång och mästerskapen väldigt nära redan. Men säsongen har börjat bra så jag ser fram emot resten av kortbanesäsongen som för juniorernas del avslutas sista helgen i januari. Sen börjar långbanesäsongen och sommar-mästerskapen!!! Det har ju just varit sommarmästerskap eller? I Halmstad simmade vi SM/JSM med goda resultat och framgångar. Som klubb kom vi på 10:de plats totalt på seniorsidan och på 26:e plats för juniorerna. Just nu har vi ett glapp där men som vi kunde konstatera på SUM SIM så är vi på fram-marsch för vi kom på 8:de plats där! Det är inte helt ovanligt att man som klubb har bra/mindre bra årgångar vilket detta just speglar. Våra juniorer är unga och kommer hålla på ett tag och skapar stora möjligheter för oss att vara bra med på juniorsidan i några år fram-



Forsells funderingar

/Anne Forsell

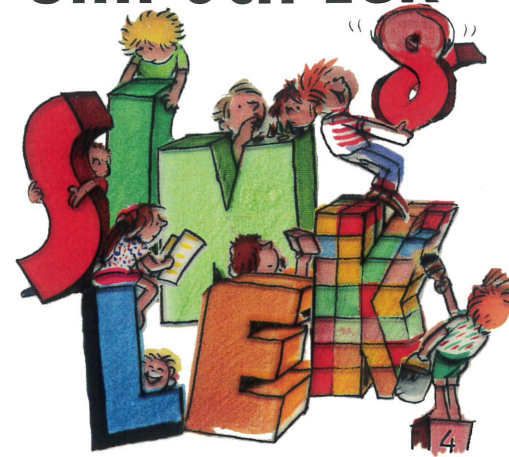
än vi någonsin kommer att möta igen. Vi misslyckas ibland, visst men det viktiga är att sträva vidare och inte ge upp att bli bättre; att tävla för att utvecklas. Hade vi gett upp första gången vi ramlade när vi lärde oss att gå, hade det funnits många fler rullstolsburna i världen. Ödmjuk, vad är det då?

Jo, något så enkelt som att bara för att man

vinner, mot sig själv eller andra, så behöver man inte bli en dålig vän eller medmänniska. Vi vill vinna men även vinna vänner och goda minnen. Det gör man inte om man inte är ödmjuk inför sig själv, andra och uppgiften man tar sig an att tävla för att vinna. Ha en fortsatt bra höst!



Sim och Lek – både undervisning och skoj!



/Karin Landqvist



Våra yngsta simmare deltar i den verksamhet som vi kallar Sim&lek, i grupperna Baddaren, Sköldpaddan, Pingvinen och Fisken.

Vi välkomnar barn från det året de fyller 5 och givetvis handlar första gruppen, Baddaren, om att lära känna sin kropp i vattnet och vänja sig vid vattnet – vattenvana.

Vi tränar mycket på kroppsuppfattning vilket leder till att barnen i Sim&lek lär sig flyta och glida i vattnet.

I sköldpaddan börjar vi så smått träna simning och då i första hand ryggsim som är ett relativt lätt simsätt att lära sig.

Motoriskt är ryggsim ett enkelt simsätt, man sprattlar med benen och vevar med armarna och dessutom har ryggsimmet fördelen att man kan andas fritt.

När man sedan, i Pingvinen, kan simma ryggsim är steget inte så stort till att vända på sig och simma crawl.

I Sim&lek tränar vi också mycket på fjärilskick, eller mage-rumpa som vi vill kalla det.

Fjärilskicken används både i fjärilsimmet, ryggsimmet och crawllet och är dessutom en bra övning med fokus på kroppsuppfattning.

När barnen lämnar Sim&lek kan de simma minst 10 m ryggsim och 10 m i magläge samt 25 m på djupt vatten i något simsätt. De är alltså väl förberedda för att simma i Hajen 1.

Att vi ger dem en bra grund att stå på är vi övertygade om, det märks inte minst genom att de allra flesta av våra bästa simmare, som simmar i Spårvägens Elitgrupp, kommer från vår egen verksamhet och idag simmar dom i Svrige-eliten.



Numrets idéella kraft:

– Micke Näsén

Har ni hört rösten som pratar i mikrofonen på Utmanaren? Den tillhör nämligen Micke. Det senaste året har Micke varit speaker på varje utmanare, både fredag och söndag.

Förutom att vara speaker är han även tränare på söndagar i en T1:a. Micke är alltid glad när han har träningarna och är speaker vilket smittar av sig på de andra runt omkring. Micke har varit tränare denna omgång i 4 terminer. Innan det var han även tränare på 90-talet och då i vår A-grupp. Han var bland annat omtyckt tränare till en av redaktörerna för detta nummer.

Tack Micke för det du gör för Spårvägen och för simmarna!

Erik Gustavsson kommer snart

Erik Gustavsson kompletterar Spårvägens tränarstab från januari 2012.

Erik har tidigare presenterat sig själv på vår hemsida, vi är som sagt oerhört glada att han kommer komplettera vår tränarstab.

Erik kommer bli vara huvudansvarig för att utveckla Spårvägen ungdomsprogram, med inriktning från Teknikskolan till A Yngre.

Erik har redan smygstartat genom att delta på höstens tränarkick-off, samt även varit uppe i Stockholm i oktober för en helg ute i vår verksamhet med Teknikskola, Seriesim och Elitgruppen på tävling. Nu önskar vi Erik lycka till sista delen av hösten i Sydsim och välkommen tillbaka i januari. Presentationen på vår hemsida, som Erik själv har skrivit har kompletterats nu efter helgen i Spårvägens kläder!

"Jag är en glad och positiv kille på 24 år som är född och uppvuxen i Malmö. Har varit involverad i simning antagligen längre än minnet sträcker sig. Jag har gjort karriär både som aktiv elitsimmare och på senaste åren som tränare

nere i skåneklubben SK Sydsim. Tränaryrket är något jag är dedikerad till och även identifierar mig med som människa. Möjligheten att få vara med och utveckla en individ både i och utanför bassängen är något som ligger mig varmt om hjärtat.

Det är ett stort steg för mig att lämna mitt liv i Malmö. Men jag är laddad till tusen. Ser verkligen fram emot mitt första pass på kanten med er alla. Det kommer bli en intressant, rolig och



inspirerande resa. Som tränare finner sig passionen hos mig när jag får följa ungdomarnas utveckling. Att få möjligheten att kunna inspirera barn och ungdomar till ett aktivt liv, samt utveckla deras tekniska färdigheter som simmare är oslagbart.

Orden teknik och utveckling präglar tydligt min ledarprofil. Jag skulle nog kalla mig själv en "tekniknörd". Att arbeta med teknikövningar och att hela tiden söka nya lösningar för teknikutvecklingen är något jag älskar.

Utveckling är viktigt för mig av tre anledningar: min personliga utveckling som tränare, simmares utveckling som simmare samt föreningens utveckling som organisation.

Nästa mål kommer att formas kring mina möjligheter i Spårvägen. I mina, likt många andra simskåningars ögon, är Spårvägen en anrik förening där man skördar framgångar på alla nivåer. Som människa letar man ständigt efter utmaningar både professionellt och privat.

Jag är övertygad om att Spårvägen kommer infria mina förväntningar.

Vi ses på kanten!"

Mästerskapsläger i Halmstad ur lägerföräldrars synvinkel

/Jenny, Linda och Rolf



Jag sitter på ett tåg hem från Halmstad. Spärvägens Sum-simmare har varit på "Champ Camp" i Halmstad söndag till torsdag. Ett mästerskapsläger med hård träning och fokus på att simma fort på SUM-Sim i Falun knappa två veckor senare.

Vi har avverkat åtta simpass, ca 10 mil på cykel och ätit massor med god och nyttig mat. Vi har med andra ord fått en bra uppladdning inför vår måltävling.

Läget har kryddats med fint väder, bad på Tylösand, SM-finaler, överkörd ekorre av cykel (R.I.P. lille vän, du kommer alltid att finnas med oss), frisbee, korvgrillning, cykelolycka med stukad fot som utgång (tack snälla för att vi slapp frakturer!), röntgen, vaxning av killben, hoppfoto, tacksamhet, disk, solbränna, beachfotboll, grönsaker och dipp, kvälsdopp, gropar på stranden, gråt och många skurrer!

Mycket god mat

Två personer som har betytt extra mycket för oss under läget är våra lägerföräldrar Linda Höckerfelt och Rolf Ilrot, som har servat oss med fantastiskt god och mycket mat. Det har varit intensiva dagar, men de har löst allt med bravur. Här följer deras upplevelse av läget.

”Helt ovetandes om vad lägerledare för det SUM-SIM-förberedande Halmstadlägret i juli skulle innebära, anmälde vi oss båda med motot –Kul att engagera sig! som drivkraft.

Glatt humör och stora kastruller

Lägerledaruppdraget visade sig innebära ansvar för allt matinköp och matlagning under dessa 5 dagar. Utan några djupare kunskaper i matlagningskonsten så antog vi utmaningen och tänkte att med ett glatt humör och medhavda jättekastruller så ska det väl gå att fixa mat till 27 personer i ett vandrarhemskök också!

Tylebäcks vandrarhem ligger vackert omgivet av Tylösand, golfbanor och härliga naturområden. Andra nyfikna gäster huserade i de bredvidliggande längorna, men som tur var så behövde vi inte samsas med några semesterfirande barnfamiljer vilket givetvis underlättade arbetet.

Inledningsvis så fick vi lära oss att de normala proportionerna på en spaghetti- och köttfärsås-tallrik inte riktigt gällde för dessa kolhydrat-hungliga simmare, utan vi fick akut koka upp mer spaghetti vid första måltiden för att tillgodose behovet! Därefter visste vi att pasta, ris och gröt är något som hårt tränande simmare gärna

äter mycket av.

Något som simmare däremot inte är lika förtjusta i är att diska. Efter det att diskförslaget från en disktrött simmare inte gått att genomdriva, stod alla i kö efter varje måltid för att handdiska tallriken. Aldrig har porslin och glas gnuggats så noga i Tylebäck!

Men den fart in i köket det blev på simmarna när vi efter en middag meddelade att det fanns efterrätt, och att det dessutom hamnat ett antal papptallriker högst upp i tallrikshögen, kommer vi aldrig glömma!

Matlagningen –ett centralt uppdrag

Det var jätteroligt att vara lägerledare och att ha ett så centralt uppdrag som matlagningen, simmarna är ju minst sagt matintresserade och vad är inte roligare än att laga mat till någon som uppskattar det!

Att vara lägerförälder är ett utmärkt tillfälle att lära känna simmarna, simmarföräldrar och tränarna bättre, och hur mycket roligare blir det inte då när det är dags för tävlingar och aktiviteter att många ansikten är välbekanta!

Halmstadsläget blev en härlig inledning på sommaren, och en liten släktmiddag på 15 personer känns efter denna prestation hur lätt som helst. Och vi kan nöjda luta oss tillbaka och känna – Vad kul det var att vi engagerade oss!

Stort TACK Linda och Rolf för suverän service under veckan!

SWIMSHOP
EUROPAS STÖRSTA SIMSPECIALIST
swimshop.se

Kom ihåg att skriva medlem
i Spärvägen när du beställer på
www.swimshop.se
Spärvägen Simförenings medlemmar har 20% rabatt
på DIANA och 10% på hela sortimentet.

Visste du att...

Spärvägen Sim har 20 simmare som tagit SM guld och 16 av dem har varit på internationella seniormästerskap

Julklapps-doppet

Den 3-4 december genomför vi det 25:e Julklapps-doppet i Åkeshovsbadet. Det kommer att bli det sista Julklapps-doppet i denna form för nästa år genomför vi tävlingen i Eriksdalsbadet. För att kunna genomföra tävlingen behöver vi hjälp av Dig.

Vi behöver personer som kan vara med och iordningställa badet före och efter tävling, kringfunktionärer som hjälper till med kopiering, fika, lotter etc, samt tävlingsfunktionärer.

Nytt för i år är att Du kan anmäla dig direkt på vår hemsida. Gå in i kalendern och leta fram Julklapps-doppet och anmäl dig.

Vill Du veta vilket pass

Ditt barn simmar så finns

även inbjudan på vår

hemsida där alla ålders-

klasser finns.

Har du frågor så kontakta

stina.enzell@sparvagensim.se



Du vet väl att du
kan vara medlem i
Spärvägen Simförening.
Det kostar bara 80 kronor.
Du får inbjudan till årsfest,
sommarest samt vår tidning
Spärvägen SimSport.

BG 623-5246

Spärvägen klubblokal för tränare och simmare

I och med att Spärvägen flyttade till nytt kontor, det nya ligger på Bräckeagatan 14, så har vi gjort om vårt gamla kansli till klubblokal för våra tränare och simmare.

Klubblokalen ligger alltså i Vällingby Simhall. Den finns tillgänglig för er när som helst, under Vällingby badets öppettider, ni som är över 14 år kan kvittera ut nyckel från kontoret, där ni också återlämnar den i nyckelinkastet. I klubblokalen kan du vila, läsa en bok, göra läxor, surfa, spela spel eller bara hänga. Antingen efter skolan, innan din träning eller innan du börjar jobba.

Nu i höst har vi klubblokalen bemannad med personal på försök, tisdagar, torsdagar och fredagar från 14.00-17.00 samt söndagar från 15.30-16.30. Så använd er klubblokal, detta är en möjlighet som vi vill erbjuda er.

Påminn och bjud in dina simkompisar eller dina tränarkollegor, maila feedback och önskemål om klubblokalen till:

martina.aronsson@sparvagensim.se

Välkommen till Spärvägens nya mötesplats!



Vi packar ihop säcken. Det tjugofemte Julklapps-doppet blir det sista i sin nuvarande form



Bowling för T2

/T2-tränarna genom Linn Bessner & Eva Pros



Som ett led i gemensamma aktiviteter för simmarna i Teknik 2 samlades 21 spelsugna tjejer i Sundbybergs Bowlinghall en onsdag i oktober, dagen efter var det dags för de 25 killarna.

Vi hade mycket skoj och alla spelade för glatta livet trots att det inte var deras vanliga element. Kul att ni ville komma!

Nu ser vi fram emot gemensamma T2 träningen i Tensta-badet fredagen den 11:e november och fredagen den 2:a december. Det är ett bra tillfälle för simmarna att lära känna fler simmare i de andra T2-grupperna. Bra möjlighet att träna med nya simmare. Få inspiration från en av våra bästa ungdomssimmare Ali Adel Ali, han simmar i Spårvägens Elitgrupp och har flera medaljer från Ungdoms-SM.

Välkommen till en rolig och annorlunda träning.

Rafflande SerieSims final

Utgångsläget inför seriesimsfinalen var minst sagt tufft. Efter tre deltävlingar hade Spårvägen 32 poäng upp till Södertälje och 38 upp till Väsby och det krävdes att vi slog minst ett av lagen för att vi skulle hamna topp 5 och därmed undvika nedflyttning till division 2.

Det var ett taggat gäng som samlades i Eriksdalsbadet lördagen den 29 okt. Spårvägens snabbaste simmare födda 1997 och yngre var uttagna och redo att anta utmaningen. Det var en tuff uppgift vi hade framför oss, men vi var fast beslutna. Vi skulle ge allt och lite till!

Det var vi mot dom

Spårvägen på bana 6 och största rivalen för dagen Södertälje på bana 3. Vad som hände på övriga banor och runt omkring spelade mindre roll. Det var vi mot dem, nedflyttning till division 2 eller simma kvar i division 1 även nästa säsong som gällde. Det var ingen tvekan om vad vi Spårvägare ville!

Vi får en fin inledning och slår Södertälje i de båda inledande lagkapperna. Tjejerna slår dem

klart och killarna med två hundra delar tillgodo – viktigt!

Halvvägs in i tävlingen hade Spårvägen tagit



Division 1 slutställning

Plac	Lag	Omg 1	Omg 2	Omg 3	Omg 4	Poäng
1	Järfälla S	141	153	165	178	637
2	Täby sim	154	161	154	149	618
3	Skuru IK	140	148	148	149	585
4	Väsby SS1	143	141	103	130	517
5	Spårvägen	103	128	118	128	477
6	Södertälje	140	94	147	89	470

in 12 poäng, men det krävdes ytterligare 20 poäng för att vi skulle komma ikapp. Simmarna fortsätter att kämpa om viktiga placeringar. Varje liten poäng var viktigt och skulle kunna bli avgörande, det förstod alla. Och snart stod det klart att det skulle avgöras i de sista två lagkapperna, 4x50 medley för tjejer och killar. Inför de sista två grenarna skiljde det endast två poäng till Södertäljes favor.

Stor press, stark vilja

Spårvägens tjejer och killar i de sista två lagkapperna gör det så bra – under stor press tar samtliga fram vinnarinstinkten och visar vilja. Vi slår Södertälje i båda lagkapperna och till slut är poängskillnaden ynka 7 poäng.

En mycket spännande och rafflande final! Bättre och roligare seriesimsfinal blir det sällan.

Tack alla simmare för fina insatser. Ni har ALLA, som deltagit i seriesim under 2011, bidragit till att Spårvägen simmar i division 1 även nästa år.

Att tagga upp och tagga ner!

/Joakim Bengtsson

Ett annat ord för att tagga upp och tagga ner är **spänningsreglering**. Det handlar om hur vi kan justera och kontrollera vår anspänning och nervositet på bästa sätt för att prestera så bra som möjligt när det krävs. Det är bra att kunna både i bassängen eller vid redovisningen i skolan.

En viktig första sak att acceptera är att det är normalt att bli nervös eller spänd inför en prestation. Det gäller för dig liksom för Stefan Nystrand. Din kropp och ditt huvud förbereder sig för att kunna göra så bra ifrån sig som möjligt.

En andra insikt är att det är olika för olika personer hur mycket anspänning som ger en optimal prestation. Yngre barn har dessutom en mer naturlig förmåga att spänningsreglera vilket gör att vi snarare skall hjälpa dem att bevara sin förmåga än att utveckla nya förmågor.

Hushålla med krafterna

När tävlingsdagen kommer så kan vi inte vara maximalt laddade hela dagen utan vi behöver kunna kliva in och kliva ur vår perfekta anspänningsnivå. Vi behöver hushålla med krafterna. Många av er simmare har långa tävlingsdagar från 8 på morgonen till 18 på kvällen och ingen kan vara taggad i 10 timmar. Vi behöver alltså slappna av, tänka på annat, tagga ner mellan varven för att kunna ladda upp maximalt igen inför nästa gren.

Medvetet eller omedvetet

Kropp och knopp sitter som ni vet ihop så du kan påverka din anspänningsnivå genom att göra något fysiskt som minskar eller ökar din anspänning eller så kan du använda din knopp och tänka lugnande eller peppande tankar som även det kommer att påverka din anspänning. Troligen så använder du delar av detta eller båda sakerna idag, medvetet eller omedvetet. När du blivit mer medveten om hur du göra kan du justera för att hitta en ännu bättre nivå.

Det handlar alltså om i huvudsak två saker.

1. Att kunna justera spänningsnivån till en lagom nivå för dig.
2. Att själv bestämma när du ska öka eller minska din anspänning.

Väldigt olika

Om du behöver fler tips för hur du ska hantera detta så prata med din tränare. Dina behov kan vara väldigt olika din kompis. Du ska lära känna dig själv och vad just du behöver för att kunna ge järnet.

Kontakta också linn.bessner@sparvagensim.se eller jocke.bengtsson@sparvagensim.se för mer info eller att få våra nyhetsbrev.



Bräckegatan 14

/Martina Aronsson



Spårvägen Simförening har växt under de sista åren. De senast 5 åren har vi fördubblat vår verksamhet. Vilket har gjort att vi även utökat staben och behov av ny lokal har varit ett starkt önskemål de sista åren.

Nu har vi äntligen funnit vårt kontor, vi flyttar ca 200 meter upp mot Vällingby Centrum, till Bräckegatan 14.

Läget på våra nya lokaler i Västerort kan inte

vara bättre och har en omedelbar närhet till vår hemmaarena Vällingby Sim- & Idrottshall.

Vi behåller även det gamla kansliet som är omgjort till klubblokal för simmare och tränare, läs mer i artikeln om klubblokalen på sid 11.

Vi flyttade in i mitten av september, och fredagen den 21 oktober hade vi "Öppet Hus" för våra medlemmar och samarbetspartners. Spårvägen bjöd på invigningsmingel under eftermiddagen och kvällen.

Vi visade upp vår alldeles egen "Wall of

Fame" där våra Svenska Mästare och de som varit med i internationella mästerskap genom åren hänger.

Pelle Berglund var den första Svenska Mästaren på 100 meter fjärl år 1972, vår senaste mästarinna är Stina Gardell från sommarens SM i Halmstad.

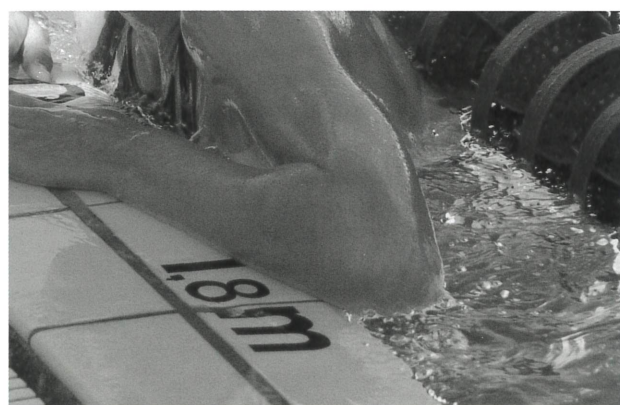
Vi tackar er som kom förbi och hälsar er välkomna åter när ni har vägarna förbi, kom in till vårt nya suveräna kontor för en kopp gott kaffe t ex.

Vi ser ökade möjligheter med nytt kontor och med vår nya klubblokal.

Välkomna in!



Spårvägen Simförening genom Iréne Trybom presenterade sig på Tensta Marknadsdagen, i Gullingeparken, lördagen den 3dje september.



Bli medlem

Spårvägen Simförening.
För 80:- blir du medlem. Familj 200:-
Ständig medlem 3000:- så får du
vår eleganta klubbkavaj.

BG 623-5246

SM/JSM Halmstad

/Anne Forsell

Vilket härligt SM. Bilderna får tala för sig själv. Resultat? Ja dem kan ni hitta på denna länk, <http://www.simforbundet.se/masterskap/2011/sm50/>

Tävlingsgruppernas kick off

Hur mycket ska han dricka?



I samband med höstens uppstart åkte simmarna i tävlingsgrupperna på gemensam kickoff till Upplands-Bro. 50 simmare i åldrarna 10-17 år var med och dagen handlade förstås om att ha roligt tillsammans och lära känna varandra utanför simhallen.

Denna gång hade vi en heldag med samarbetsövningar som bland annat bestod av att bygga en sulky, att mingla med kamel, kofotboll och förstås att köra islandshäst i sin hemmabygda sulky.

Det blev många skratt och nya bekantskaper, vi laddar redan för nästa kickoff och vi ser fram emot säsongens målsättningstävlingar för B-grupperna upp till Elitgruppen.

Heja Spårvägen!